

Тренинг «Денің сау болсын десең...»

*Бір оқушы «Денің сау болсын
десең...» деп ортаға шығады.
Қалған оқушылар осы сөйлемді
толықтырып аяқтап, шеңбер
құрайды.*

*Балалар бүгінгі сабақ не туралы
екенін сендерге былайша
айтамын.*

.....-зор байлық

Бірінші байлық-.....

**«Менің денсаулығым, менің
болашағым».**



- **Білімділік мақсаты:** Табиғаттың адам баласына сыйлаған басты байлығы – денсаулықты сақтаудың басты жолдары – зиянды, жат қылықтардан аулақ болып, салауатты өмір сүру екендігін ұғындыру.
- **Дамытушылық мақсаты:** «Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздегеннің» әлде қайда тиімдірек екендігін ұғындыру, дене тәрбиесіне, салауаттылыққа дағдыландыру.
- **Тәрбиелік мақсаты:** Оқушылардың бойына адами игі қасиеттерді қалыптастыруға, денсаулықтың қадірін түсіне, сақтай білуге тәрбиелеу.

- *Аялдамалар:*
 - I. “Мың бір хадис” аялдмасы*
 - II. “Денсаулық зор байлық” сұрақ -жауап аялдмасы*
 - III. “ Жағдаяттар” аялдмасы*
 - IV. “ Түсіп қалған әріптер ” аялдмасы*
 - V. “ Өмір театр” көрініс аялдмасы*
 - VI. “ Шығармашылық тапсырма ” аялдмасы*
 - VII. Білгенге маржан аялдмасы*

- *1. “Мың бір хадис” аялдамасы*
- *1. Денім сау болсын десең –тамақты ішер алдында және ішіп болғаннан кейін қолыңды жу. Тамақтың берекесі де осында.*
- *2. Тістеріңізді тазалап жүріңіздер, себебі ол пәктікке жатады. Пәктік иманға шақырады, ал иман жәннатта иесімен бірге болады.*
- *3. Алла тағала пәк, ол пәктікті жақсы көреді, ол таза, тазалықты ұнатады. Үй жайыңызды, жүріп –тұратын жолдарыңды таза ұстаңдар.*

Шылымқорлық





Темекі жапырағында никотин уы бар. Ол жүректі, миды, өкпені уландырады. Сондықтан да шылым шекпейтін адамдарға қарағанда, шылым шегетіндер көп ауырады. Темекі тарту жаман ауруға душар етуі де мүмкін. Темекіні тастап кету тым қиынға соғады. Ең жақсысы оны ешқашан тартпау, ауызға алмау.





*Бұл отырған шылымқор, сорады кеп шылымды ол
Қаниа айтсанда алмайды тартпа деген тіліңді ол
Қой десеңде қоймайды, көк түтінге тоймайды
Сора сора уыты өн бойыңды жайлайды,
Бірақ шылым сорғанда аузы тыным таппайды
Шылымсыз тек жүрмейді, жоқ боп қалса тілейді,
Бірақ оның зиянын білсе дағы білмейді*









*Көк түтінге жас өкпені ыстама,
Ащы суға өзіңді-өзің қыстама
Ер жетудің белгісі деп бұл да бір
Әуес көріп ұстамасты ұстама*





Ішімдік

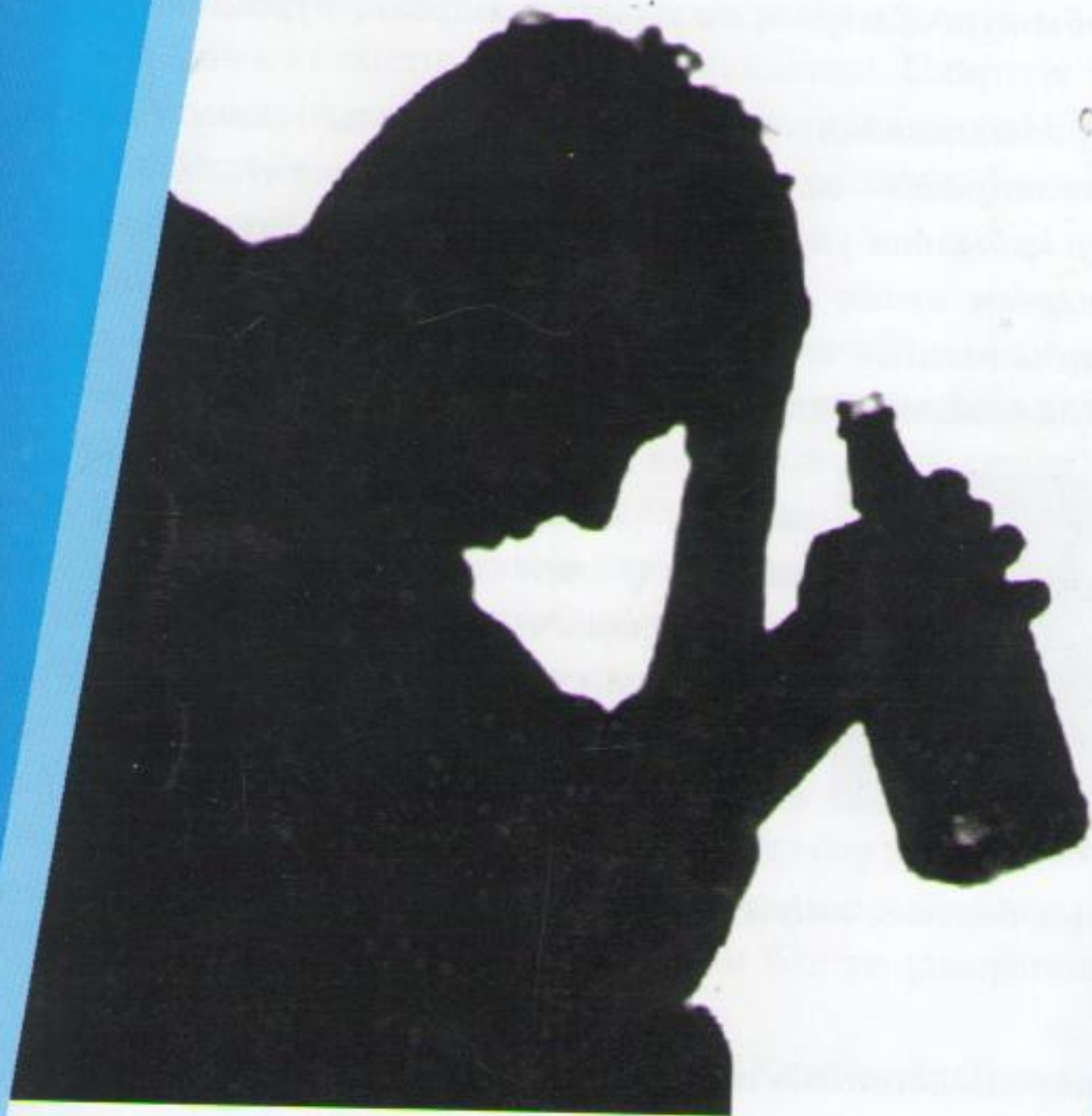


*Маскүнемдік-үлкен қасір.
Адам ағзасының бауырын
зақымдап бірден миға әсер
етеді. Адам баласы өз іс
әрекетіне жауап бере
алмайды.*



ра ішкенде пайда болған кемшіл





*Мен қорқамын темекінің тұтқыны болған
жастардан*

*Мен қорқамын ішімдіктің құрығына түскен
жандардан*

Мен қорқамын зиянды затқа құмар боп

Денсаулықтан айырылған мына қауымнан





ПАПА,
НЕ ПЕЙ

ТАБАК — ЯД



БРОСЬ



КУРИТЬ!



АЛКОГОЛЬ & ДЕНСАУЛЫҚ



Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің
тапсырысы бойынша



оқо сәсхә
Тегін таратылады

*Арақ аздың ажалы
Ақшаның тажалы
Ырыстың қырсығы
Абыройдың мылтығы
Жақсылықтың
жаңқасы
Төбелестің арқасы*



***Маскүнем
адам.***



**Нашақор-
лыққа
берілген
адам.**









Нашақорлық









Нашақорлықта үлкен кеселді дерттердің бірі. Есірткіні бір рет тұтынған адам одан арыла алмайды. Ондай зардапқа тап болудың бірден бір себебі қоршаған ортасының да ықпалы аз емес. Сондықтан дос таңдай білу де аса маңызды. Халқымыз Есіркіден есіргендер деп бекер айтпаса керек.









- *Нашақорлық жайлаған індет білем,*
- *Жоймай оны жақсылық күн жоқ білем,*
- *Күресуге ғасырдың тағдыры үшін*
- *Оған сенде міндетті, міндетті мен!*



Есірткінің түрлері

Апиын



Марихуанна

Морфин

Кадинин

Героин

Кокаин

Т.б.

ЕГЕР ДЕ ШЫЛЫМ ТАРТСАҢЫЗ ...

Құмартушылық

Әжімдер

Катаракта

Ауыз қуысының қатерлі ісігі

Терінің зақымдалуы

Өңештің қатерлі ісігі

Псориаз

Жүрек ауруы

Өкпе ауруы

Асқазан жарасы

**Шылым шегуден
бас тартыңыз.
Денсаулықты таңдаңыз!**



Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау
министрлігінің тапсырысы бойынша шығарылған.



ОҚОСӨСҚО. Шымкент қ., "Нұрдана-LTD" ЖШС. Тапсырыс: № 739, таралымы 25093 дана.

ОҚОСӨСҚО. Шымкент қ., "Нұрдана-LTD" ЖШС. Тапсырыс: № 739, таралымы 25093 дана.

Зиянды заттардың миға зақымы.





дейін

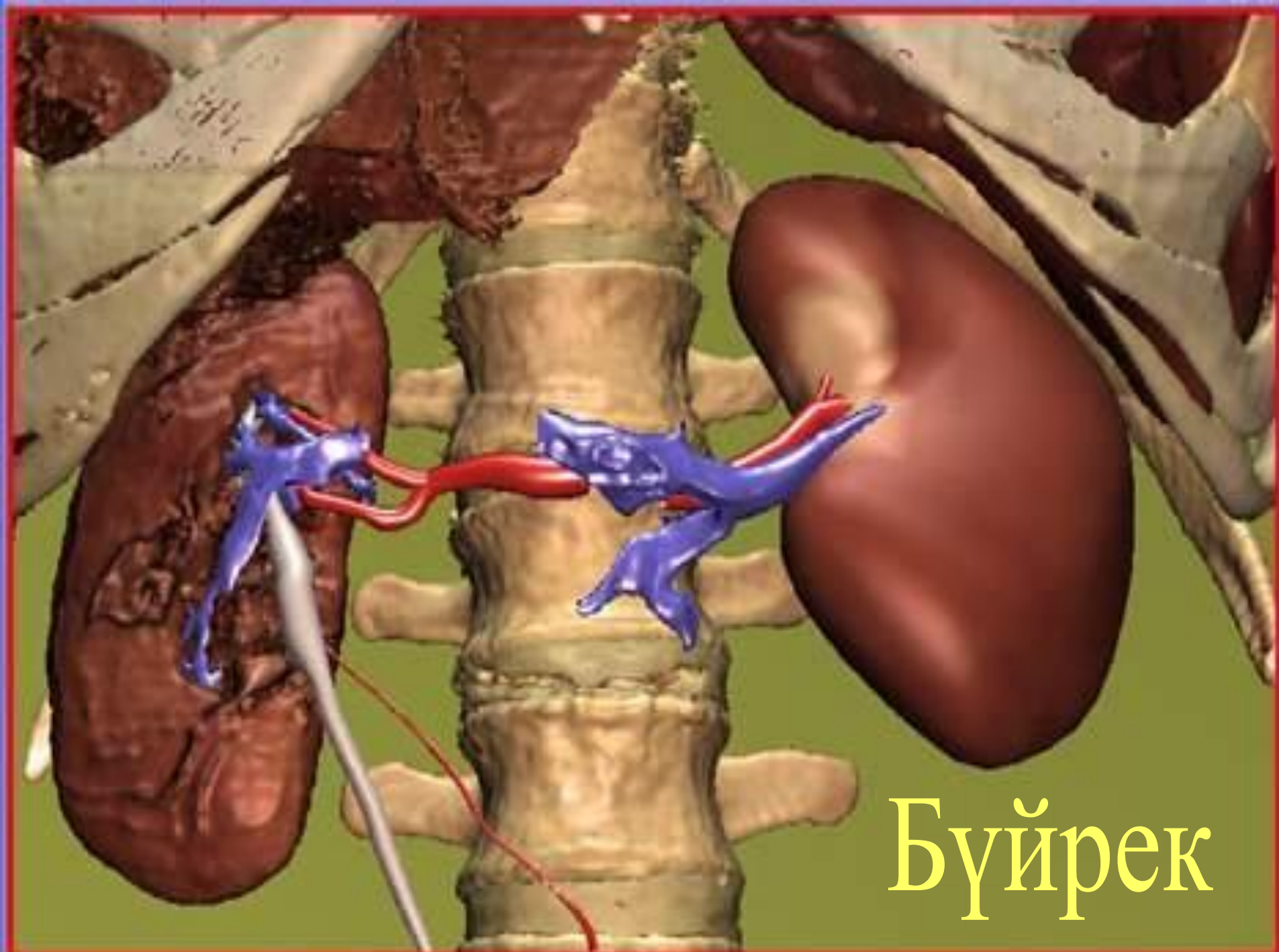


Бауырдың зиянды
заттардан кейінгі
түрі.



кейін





Бүйрек

Зиянды заттар -дың анаға, ана
құрсағындағы балаға әсері.





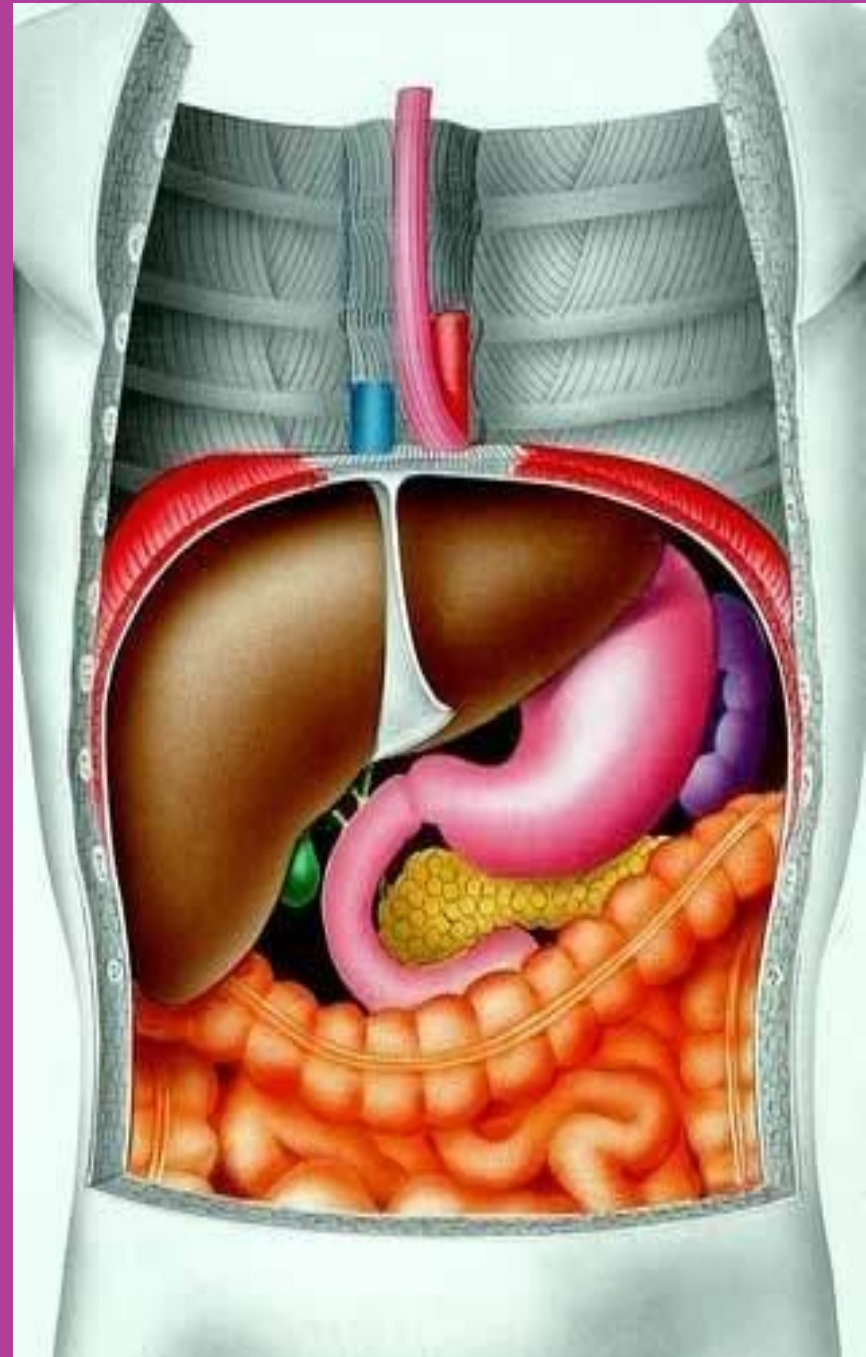
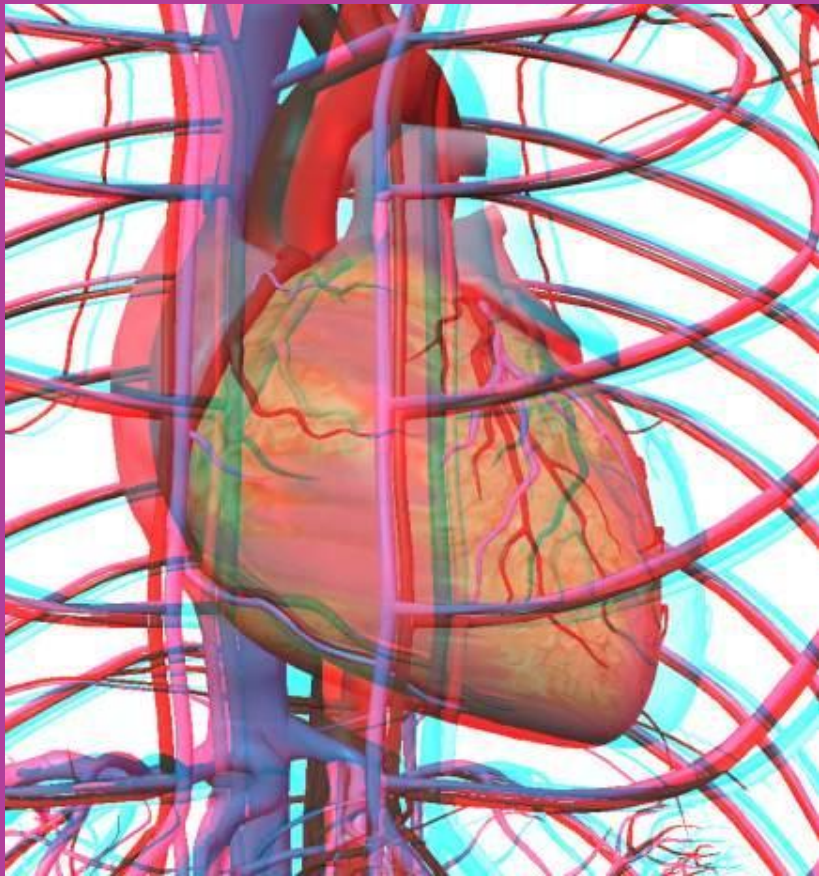
Есірткінің өсу түрі



Сатылымдағы
есірткі



Адамның зиянды
заттардан зақым
алатын мүшелері.



*II. “Денсаулық зор байлық” сұрақ -
жауап аялдамасы*

III. “Жағдаяттар” аялдамасы

IV. «Түсіп қалған әріптер» аялдамасы. Берілген сөздерге әріптерді қою.

-
- 1- топ: «Денсаулық»
- Денсаулықты нығайту жолдары.
- 1. д . . і
- 2. в . та . . н
- 3. . . ны . у
- 4. с . . ау . т
- 2- топ: «Салауат»
- Денсаулыққа зиянды әдеттер.
- 1. н . . а
- 2. ту . . . ку . ез
- 3. тұ у
- 4. т . . е . і

V. “Өмір театр” көрініс аялдамасы

- « Шылым шегудің пайдасы »
 - (көрініс)



VI. Шығармашылық тапсырма: аялдамасы

-

1- топ: «Денсаулық»

.....баламыз,
.....аламыз.
.....
.....санамыз.

- 2- топ: «Салауат»

.....күлеміз,
.....жүреміз,
.....
.....сүреміз.

VII. Білгенге маржан аялдамасы

- Дәрісіз емделудің оңай жолдарын оқушы халық емі туралы баяндайды. Бірнеше мысалдар келтіреді.





Нашақорға уақыт жоқ,
мен болашақ іскер адаммын.



Нашақорға берілме,
онда болашақтың жолы жоқ!



Үндеу.

Құрметті мектеп оқушылары!
Біз 7 – сынып оқушылары, барлық мектеп
оқушыларын салауатты, яғни нашақорсыз,
ішімдіксіз, шылым шекпей өмір сүруге
шақырамыз.
Бұл індеттер – денсаулықтың жауы, қоғамға
жат әдеттер екенін естеріңізге саламыз!

Бекіту: Тренинг «Қолшатыр...»

-Біз зиянды заттардан қорғану үшін не істеуіміз керек?

Оқушылар қолшатырдың әр бөлігіне қағазға өз ойларын жазып іледі.

Қорытынды:

Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынадай сұрақ қойылыпты:

«Адамға өмірде не қымбаттырақ байлық па, әлде атақ па?» депті. Сонда Сократ «Байлық та, атақ та, даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды. Дені сау кедей, ауру патшадан бақыттырақ» деп жауап беріпті.

Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек, ал денсаулықтың кепілі салауаттылық. «Тіршіліктің негізі – салауатты болашақ» деп бүгінгі тәрбие сағатымызды аяқтаймыз.